Petit guide du japonais pour le karaté

空手



Pierre-Julien Guay

Table des matières

Introduction

Les idéogrammes ont toujours exercé une fascination chez l'Occidental qui se retrouve soudain totalement illettré dans un quartier chinois. La beauté et le mystère de ces symboles créent un sentiment de complet dépaysement. Pourtant, ils sont porteurs de sens et d'expérience. Par exemple, les idéogrammes utilisés pour le mot «karaté», 空手 signifient «main vide».

À travers l'entraînement du karaté se transmet une connaissance intuitive de principes que les Japonais traduisent par 空手道 ou"karaté do", c'est-à-dire la voie du karaté acquise par l'accomplissement répété de gestes ritualisés. Le "do" de cette voie est d'ailleurs une transcription du fameux "tao" chinois.

Choisir sa voie

Le karaté n'est qu'une des multiples voies offertes au Japon :

柔道	judo	la voie de la souplesse
剣道	kendo	la voie du sabre
書道	shodo	la voie de la calligraphie
華道	kado	la voie des fleurs
弓道	kyudo	la voie de l'arc
茶道	sado	la voie de la cérémonie du thé



Partir à la découverte du japonais utilisé pour le karaté est donc bien plus que s’habituer aux termes d’un art martial. Dans ce livret,vous pourrez vous initier à un alphabet phonétique japonais, les katakanas, servant spécialement à écrire les noms étrangers comme on peut les observer brodés sur les ceintures noires. Mais peut-être aussi pourrez-vous découvrir quelques aspects de la sagesse orientale, encodés dans les kanjis apparus il y a près de 4000 ans en Chine.

Le karaté s’est développé principalement dans l’île d’Okinawa au Japon à partir d’influences chinoises. Plusieurs styles ont vu le jour au fil du temps. Ils diffèrent par les positions de combat, l’utilisation occasionnelle d’armes et les katas, des séquences codifiées de techniques d’attaque et de défense. Les lexiques dans ce guide sont majoritairement inspirés des termes utilisés dans le style Shotokan. À l’exception du Kyokushin qui est un style de plein contact, les attaques sont contrôlées pour ne pas causer de blessures lors de l’entraînement. Parmi les autres styles les plus connus, retenons :

- le Goju-ryu, avec des techniques de saisie et des attaques de courte portée ;

- le Shito-ryu, avec des positions plus élevées et l’accent sur des techniques rapides ;
- le Shotokan, axé sur des positions bien ancrées et des techniques puissantes ;
- le Wado-ryu, avec des positions plus courtes et des mouvements du corps pour éviter les attaques.

Par ailleurs, seulement en Amérique du Nord, il y aurait plus de 200 styles différents ! Ces trop nombreuses associations et fédérations nuisent à la reconnaissance du karaté comme discipline olympique.

Le japonais, c’est du chinois!

Les idéogrammes japonais, appelés kanjis, proviennent du chinois. Une première série d’emprunts eut lieu vers 200 ans av. J.-C., parfois pour écrire un mot japonais ayant un sens identique, parfois seulement pour emprunter le son associé à un caractère. Cette période fut suivie d’un isolement presque complet jusqu’à ce que, du 9e au 13e siècle apr. J.-C., une nouvelle vague d’emprunts ait lieu, avec de nouveaux sons et de nouveaux sens chinois pour des caractères identiques.

Le résultat, c’est qu’un même caractère peut aujourd’hui avoir plusieurs sens et possède souvent de quatre à six prononciations différentes. Un vrai casse-tête chinois ! Malgré tout, certains kanjis restent très près des pictogrammes d’origine, apparus il y a presque 4000 ans. En voici quelques exemples :

木	arbre
大	grand (dai)
林	bosquet
森	forêt
山	montagne (yama)
火	feu
火	feu + clou = lampe
灰	falaise + feu = cendres
炭	montagne + cendres = charbon de bois
滝	eau + dragon = rugissement d’une cascade
洗	eau + ailes d’oiseau + oiseau = rincer le linge, c’est-à-dire reproduire le bruit d’un oiseau qui s’ébroue

Plus fréquemment, les kanjis sont utilisés en paires :

上段	au-dessus + niveau = jodan (au menton)
中段	au milieu + niveau = chudan (au plexus)
下段	au-dessous + niveau = gedan (en bas)
先生	avant + vie (né) = sensei (professeur, instructeur)

日本	soleil + origine = pays du Soleil levant (nom donné par les Chinois au Japon)

Pour pouvoir lire un journal et des textes courants, on doit connaitre au moins 2000 kanjis. Cet apprentissage, très laborieux, est réparti chez les Japonais tout au long du cours primaire. Comme les idéogrammes sont aussi utilisés pour l’écriture en Chine (cantonais et mandarin), en Corée du Sud et à Taïwan, un Japonais n’aura pas trop de mal à lire les inscriptions dans ces pays.

Points de repère

外 soto extérieur

内 uchi intérieur

外 soto extérieur

上段
jo dan
élevé + niveau

中段
chu dan
milieu + niveau

下段
ge dan
bas + niveau

左
hidari
gauche

vue de dos

右
migi
droite

後ろ

ushiro

arrière



前

mai

avant

Les nombres

1	一	ichi
2	二	ni
3	三	san
4	四	shi
5	五	go
6	六	rocku
7	七	shichi
8	八	hachi
9	九	kyu
10	十	juu
11	十 一	juu ichi
12	十 二	juu ni
13	十 三	juu san
14	十 四	juu yon (1)
15	十 五	juu go
16	十 六	juu rocku
17	十 七	juu nana (2)
18	十 八	juu hachi
19	十 九	juu ku (3)
20	二 十	ni juu
21	二 十 一	ni juu ichi
30	三十	san juu
40	四十	yon juu
50	五十	go juu
60	六十	rocku juu
70	七十	nana juu
80	八十	hachi juu
90	九十	kyu juu
100	百	hyaku

Notes

(1) Une des prononciations du mot «mort» est «shi». Souvent, lorsque le chiffre quatre est associé à un élément, par exemple un autre chiffre, cela est réputé apporter la malchance. On utilise alors l’ancienne prononciation chinoise du nombre. C’est pourquoi le nom du quatrième kata se dit “yondan”. Dans les hôpitaux japonais, on évite de numéroter une chambre avec le chiffre quatre.

(2) Ici aussi, on retrouverait la prononciation «shi» dans le nombre, associé à 10.

(3) Le son est plus court que le son de «9».

Comment écrire son nom en japonais

Les mots empruntés à l'étranger s'écrivent en utilisant un alphabet phonétique spécial appelé katakana. Lorsqu'on présente un nom francophone à un maître japonais, il a souvent tendance à le lire ou le prononcer comme si c'était de l'anglais avant de faire la transcription, ce qui donne des résultats plus ou moins heureux.

L'alphabet phonétique appelé katakana permet de reproduire les mots empruntés aux langues étrangères. C'est celui qu'on utilise pour écrire les noms et prénoms sur les ceintures noires. Un autre alphabet phonétique, appelé hiragana, permet de conjuguer les verbes et d'indiquer le rôle grammatical d'un mot ou d'une suite de mots.

Les voyelles en japonais sont identiques à celles en français, à l'exception de «u» qui se prononce «ou» (comme en espagnol).

Les voyelles	a	i	u	e	o
Hiragana	あ	い	う	え	お
Katagana	ア	イ	ウ	エ	オ

Les sections suivantes offrent une large série d'exemples de transcription de prénoms et noms francophones. Ces transcriptions sont construites à partir du tableau ci-dessous et des règles qui suivent. La transcription peut être légèrement différente selon la personne qui la fait, car il s'agit d'une interprétation phonétique dans une langue qui ne possède pas tout à fait les mêmes sons que le français.

Tableau des katakanas

	a	ア	i	イ	u (ou)	ウ	e	エ	o	オ
B, V	ba	バ	bi	ビ	bu	ブ	be	ベ	bo	ボ
	bya	ビャ			byu	ビュ			byo	ビョ
CH							she			
D	da	ダ	dji	チ	zu	ズ	de	デ	do	ド
			di	ディ	du	デゥ				
F	fa	ファ	fi	フィ	fyu	フュ	fe	フェ	fo	フォ
G	ga	ガ	gi	ギ	gu	グ	ge	ゲ	go	ゴ
	gya	ギャ			gyu	ギュ			gyo	ギョ
H	ha	ハ	hi	ヒ	fu	フ	he	ヘ	ho	ホ
	hya	ヒャ			hyu	ヒュ			hyo	ヒョ
J							je			
K, C	ka	カ	ki	キ	ku	ク	ke	ケ	ko	コ
	kya	キャ			kyu	キュ			kyo	キョ
M	ma	マ	mi	ミ	mu	ム	me	メ	mo	モ
	mya	ミャ			myu	ミュ			myo	ミョ
N	na	ナ	ni	ニ	nu	ヌ	ne	ネ	no	ノ
P	pa	パ	pi	ピ	pu	プ	pe	ペ	po	ポ
	pya	ピャ			pyu	ピュ			pyo	ピョ
R, L	ra	ラ	ri	リ	ru	ル	re	レ	ro	ロ
	rya	リャ			ryu	リュ			ryo	リョ
S	sa	サ	shi	シ	su	ス	se	セ	so	ソ
T	ta	タ	chi	シ	tsu	ツ	te	テ	to	ト
			ti	ティ	tu	テゥ				
TS	tsa	ツァ	tsi	ツィ	tsu	ツ	tse	ツェ	tso	ツォ
V	va	ヴァ	vi	ヴィ	vyu	ヴュ	ve	ヴェ	vo	ヴォ
W	wa	ワ	wi	ウィ			we	ウェ	wo	ヲ
Y	ya	ヤ			yu	ジュ	ye	イェ	yo	ヨ
Z	za	ザ	dji	ジ	zu	ズ	ze	ゼ	zo	ゾ

Règles de transcription

1. La transcription se base sur la prononciation et non sur l’orthographe. Les «e» muets doivent être supprimés.

Amélie → A-mé-li → アメリ

2. La forme de base du japonais est CONSONNE + VOYELLE. Si le nom à transcrire contient deux consonnes consécutives (sauf les consonnes doubles), il faut ajouter une voyelle entre les deux consonnes. L'exception est le N qui reste seul.

Bruno → Bu-ru-no → ブルノ
Sandrine → Sa-n-dori-n → サンドリン

3. Deux voyelles peuvent se suivre. Lorsqu'elles forment une diphtongue (fusion) existant en japonais, la seconde voyelle s'écrira avec un katakana légèrement plus petit, comme dans le deuxième exemple.

Monia → Mo-ni-a → モニャ
Cinthia → Shi-n-chi-ya → シンヒャ

4. En japonais, chaque syllabe a la même durée. En fin de mot, on peut parfois supprimer la consonne finale et la remplacer par une voyelle allongée. On ajoute alors un signe semblable à un trait d'union.

Bernard → Be-ru-na-a → ベルナー
Bernard → Be-ru-na-do → ベルナド (en utilisant la règle 2)

5. Une consonne double en français se traduira par une petite pause indiquée par le signe ッ devant «t, p, b.» etc.

Louisette → Ru-i-ze-t-to → ルイセット
Philippe → Fi-ri-p-pu → フィリップ

Prénoms

Cette liste regroupe des exemples de transcription de prénoms majoritairement francophones. Si vous n’y trouvez pas le vôtre, trouvez celui qui s’en rapproche le mieux, puis utilisez le tableau des katakanas et les règles de transcription de la section précédente pour compléter.

A

Aimé	è-mè	エメ
Alain	a-ra-i-n	アライン
Alexandre	a-rè-kou-sa-n-do	アレクサンド
Alexia	a-re-ku-shi-a	アレクシア
Amélie	a-mè-ri	アメリ
Americo	a-mè-ri-ko	アメリコ
Amir	a-mi-rè	アミレ
André	an-do-rè	アンドレ
Andrée-Anne	an-do-rè-a-n	アンドレアン
Anne	a-n	アン
Annette	a-nè-to	アネット
Annick	a-ni-kou	アニック
Annie	a-ni	アニ
Antoine	a-n-to-a-n	アントアン

B

Benjamin	bè-n-dja-mè-n	ベンジャメン
Benoît	bè-no-a	ベノア
Bernard	bè-rè-na	ベレナー
Bertrand	bè-to-ra-n	ベトラン
Brigitte	bi-ri-dji-to	ビリジト
Bruno	bou-rou-no	ブルノ
Bryan	bou-ra-a-n	ブラアン

C

Carl	ka-rou	カル
Carmen	ka-rou-mè-n	カルメン
Carole	ka-ro-rè	カロレ
Caroline	ka-ro-ri-n	カロリン
Catherine	ka-to-ri-n	カトリン
Céline	sè-ri-n	セリン
Chantal	shya-n-ta-rou	シャンタル
Charles	sha-rou	シャル
Christophe	kou-ri-sou-to-fè	ヅリストフェ

Cinthia	shi-n-chya	シンチャ
Claire	kou-rè	クレ
Claude	kou-ro-do	クロド
Claudine	kou-ro-dji-n	クロジン
Colette	ko-rè-to	コレット
Cristiane	kou-ri-sou-tchya-n	クリスチャン

D

Daniel(le)	da-ni-è-rou	ダニエル
Danny	da-ni	ダニ
David	da-vi-do	ダヴィド
Denis	dè-ni	デニ
Denise	dè-ni-zou	デニズ

E

Eloïse	è-ro-i-zè	エロイゼ
Elyse	è-ri-zè	エリゼ
Émile	è-mi-rou	エミル
Émilie	è-mi-ri	エミリ
Érika	è-ri-ka	エリッカ
Étienne	è-tchyè-n	エチェン

F

Fabien	fa-bi-è-n	ファビエン
Fannie	fa-ni	ファニ
Félix	fè-ri-kou-sou	フェリクス
Fernand	fè-rou-na-n	フェルナン
Fernando	fè-rou-na-n-do	フェルナンド
Franca	fu-ra-n-ka	フランカ
France	fou-ra-n-sou	フランス
Francine	fou-ra-n-shi-n	フランシン
Francis	fou-ra-n-shi-sou	フランシス
François	fou-ra-n-so-wa	フランソワ
Frédéric	fou-rè-dè-ri-kou	フレデリク

G

Geneviève	djè-ne-bi-è-bou	ジェネビエブ
Ghislain	dji-sou-rè-n	ジスレン
Gilles	dji-rou	ジル
Ginette	dji-nè-to	ジネット
Gino	dji-no	ジノ
Graciana	gou-ra-shya-na	グラシアナ

Guillaume	gi-yo-mè	ギヨメ
Guy	gi	ギ
Guylaine	gi-rè-n	ギレン

H

Hugo	ou-go	ウゴ

I

Isabelle	i-sa-bè-rou	イザベル

J

Jacinthe	dja-sè-n-to	ジャセント
Jacques	dja-kou	ジャク
Jannick	dja-ni-ku	じゃにっく
Jean	dja-n	ジャン
Jean-François	dja-n-fou-ra-n-so-wa	ジャンフランソワ
Jean-Pierre	dja-n-pi-è-rou	ジャンピエル
Jean-Yves	dja-n-i-bou	ジャンイブ
Jennifer	djè-ni-fa	ジェニファ
Joanie	djo-a-ni	ジョアニ
Jocelyne	djo-sè-ri-n	ジョセリン
Johanne	djo-a-nè	ジョアネ
Jonathan	djo-na-ta-n	ジョナタン
Josée	djo-zè	ジョゼ
Julie	djou-ri	ジュリ
Justine	djou-sou-tchi-n	ジュスチン

K

Karine	ka-ri-n	カリン
Kenza	ke-n-za	ケンザ
Kevin	kè-bi-n	ケビン
Kim	ki-mè	キメ

L

Léanne	rè-a-n	レアン
Lesley	rè-sè-ri	レセリ
Line	ri-n	リン
Lisette	ri-zè-to	リゼット
Loïc	ro-i-kou	ロイク
Lorette	ro-rè-to	ロレト
Louis	rou-i	ルイ
Louis-Vincent	rou-i-vè-n-sa-n	ルイヴェンサン
Louisette	rou-i-zè-to	ルイゼット

Luc	rou-kou	ルク
Lucie	rou-shi	ルシ

M

Madeleine	ma-dè-rè-n	マデレン
Manon	ma-no-n	マノン
Marc	ma-kou	マク
Marc-Alain	ma-kou-a-ra-i-n	マクアライン
Marc-André	ma-kou-a-n-do-rè	マクアンドレ
Marc-Olivier	ma-ko-ri-bi-è	マコリビエ
Marcel	ma-sè-rou	マセル
Marguerite	ma-rou-gè-ri-to	マルゲリット
Marie	ma-ri	マリ
Marie-Claude	ma-ri-kou-ro-do	マリクロド
Marie-Éve	ma-ri-è-be	マリエベ
Marie-Josée	ma-ri-jo-zè	マリジョゼ
Marie-Pier	ma-ri-pi-è-rou	マリピエル
Marilyne	ma-ri-ri-n	マリリン
Martin	ma-tè-n	マチン
Martine	ma-tchi-n	マチン
Mathieu	ma-tchi-you	マチユ
Maude	mo-do	モド
Maxime	ma-kou-shi-mè	マクシメ
Mélanie	mè-ra-ni	メラニ
Mélissa	mè-ri-sa	メリサ
Michaël	mi-ka-è-rou	ミカエル
Michel	mi-shè-rou	ミシェル
Mona	mo-na	モナ
Monia	mo-ni-a	モニア
Monique	mo-ni-kou	モニック
Myriam	mi-ri-a-mou	ミリアム

N

Nadia	na-dji-a	ナヂア
Nancy	na-n-shi	ナンシ
Nicolas	ni-ko-ra	ニコラ
Nicole	ni-ko-rè	ニコレ
Noëlla	no-è-ra	ノエラ
Noémie	no-e-mi	ノエミ

O

Odette	o-dè-to	オデット
Olivier	o-ri-bi-è	オリビェ

P

Pascal	pa-sou-ka-rou	パスカル
Patrice	pa-to-ri-sou	パトリス
Patricia	pa-to-ri-shi-a	パトリシア
Patrick	pa-to-ri-kou	パトリック
Philippe	fi-ri-pou	フィリプ
Pier-Hugo	pi-è-rou-go	ピエルゴ
Pierre	pi-è-rou	ピエル
Pierre-Luc	pi-è-rè-rou-kou	ピエルルク
Pierre-Olivier	pi-è-ro-ri-bi-è	ピエルオリビエ

R

Réal	rè-a-rou	レアル
Rémi	rè-mi	レミ
René	rè-nè	レネ
Richard	ri-sha	リシャー
Robert	ro-bè	ロベー
Rose	ro-ze	ロゼ
Roxanne	ro-kou-sa-n	ルクサン

S

Sabrina	sa-bou-ri-na	サブリナ
Salah	sa-ra	サラ
Sandrine	sa-n-do-ri-n	サンドリネ
Sébastien	sè-ba-sou-tchya-n	セバスチャン
Serge	sè-djè	セジェ
Simon	shi-mo-n	シモン
Solange	so-ran-dje	ソランジェ
Sophie	so-fi	ソフィ
Stéphan	sou-tè-fa-n	ステファン
Stéphanie	sou-tè-fa-ni	ステファニ
Steven	sou-tè-i-bè-n	ステイベン
Suzanne	sou-za-n	スザン
Sylvie	shi-rou-bi	シルビ

T

Thomas	to-ma	トマ

V

Valérie	ba-re-ri	バレリ

Véronique	be-ro-ni-ku	ベロニック
Vincent	bi-n-sa-n	ビンサン

X

Xavier	gu-za-bi-e	グザビエ

Y

Yanick	ya-ni-ku	ヤニック
Yann	ya-n	ヤン
Yvan	i-va-n	イバん
Yves	i-bu	イブ

Noms

Cette liste regroupe des exemples de transcription de noms majoritairement francophones. Si vous n’y trouvez pas le vôtre, trouvez celui qui s’en rapproche le mieux, puis utilisez le tableau des katakanas et les règles de transcription de la section «Comment écrire son nom en japonais» pour compléter.

A

Agozzino	a-go-dji-no	アゴジノ
Akaaboune	a-ka-bou-n	アカブン
Alexander	a-rè-kou-sa-n-da	アレクサンダ
Alywin	è-rou-i-n	エルイン
Aubin	o-bè-n	オベン
Audet	o-dè	オデ
Audette	o-dè-to	オデット
Auger	o-djè	オジェビソネット
Ayotte	a-yo-tè	アヨッテ

B

Bastien	ba-sou-tchya-n	バスチアン
Beauchemin	bo-shè-mè-n	ベシェメン
Beaulieu	bo-ri-ou	ボリオウ
Beauregard	bo-rè-ga-do	ボレガド
Bélair	bè-ra	ベラ
Bélanger	bè-ra-n-djè	ベランジェ
Belisle	bè-ri-rou	ベリル
Benevides	bè-nè-bi-dè-sou	ベネビデス
Benoit	bè-nou-a	ベノウア
Bergeron	bè-rBou-gè-ro-n	ベルゲロン
Bernleithner	bè-n-rya-to-nè	ベンリャトネ
Bérubé	bè-rou-bè	ベルベ
Binette	bi-nè-to	ビネット
Bissonnette	bi-so-nè-to	
Blanchard	bou-ra-n-shya	ブランシャー
Blondin	bou-ro-n-dè-n	ブロンデン
Blouin	bou-rou-è-n	ブルエン
Boisvert	bou-wa-bè	ブワベ
Bouchard	bou-shya	ブシャー
Boucher	bo-shyè	ブシェ
Boukhira	bou-ki-ra	ブキラ
Bourgon	bou-rou-go-n	ブルゴン

Bouthilier	bou-tchi-ye	ブチエイェ
Brière	bou-ri-è-rè	ブリエル
Brosseau	bou-ro-so	ブロソ

C

Carignan	ka-ri-ni-a-n	カリニアン
Carlomusto	ka-ro-mou-sou-to	カロムスト
Carpentier	kya-pa-n-tchi-è	キャパンチエ
Carrier	ka-ri-è	カリエ
Cérantola	sè-ra-n-to-ra	セラントラ
Chaker	shya-kè	チャケー
Champoux	shya-n-pou	シャンプ
Charron	shy-a-ro-n	シャロン
Chartrand	shya-to-ra-n	シャトラン
Chassé	shya-sè	シャセ
Cheyviolle	shyè-byo-rou	シェビョル
Chiasson	shya-so-n	シアソン
Chouinard	shyou-i-na	ショウイナ
Cloutier	kou-rou-tchy-è	クルチエ
Codère	ko-dè	コデル
Comeau	ko-mo	コモ
Comparelli	ko-n-pa-rè-ri	コンパレリ
Comtois	ko-n-to-wa	コントワ
Constantino	ko-n-sou-ta-n-tchi-no	コンスタンチノ
Cormier	ko-ri-mi-è	コリミエ
Costera	ko-sou-tè-ra	コステラ
Côté	ko-tè	コテ
Counoyer	kou-no-a-yè	クノアイェ
Croteau	kou-ro-to	クロト
Cummings	ku-mi-n-su	クミンス
Cyr	si-ru	シル

D

Damphousse	da-n-fou-sè	ダンフセ
Darbouze	da-bou-sou	ダブゼ
Deaudelin	do-dè-rè-n	ドデレン
Delisle	dè-ri-rè	デリレ
Delly	dè-ri	デリ
Demers	dè-mè-sou	デメス
Deneault	dè-no	デノ
Denis	dè-ni	

		デニ
Desaulniers	dè-so-ni-è	デソニエ
Desbiens	dè-bi-è-n	デビエン
Deschênes	dè-shè-n	デシェン
Desgagné	dè-ga-ni-è	デガニエ
Deslandes	dè-ra-n-do	デランド
Dessureault	dè-sou-ro	デスロ
Dion	dji-o-n	ジオン
Doyon	do-a-yo-n	ドアヨン
Drapeau	do-ra-po	ドラポ
Drolet	do-rè	ドレ
Dubé	dou-bè	ヅベ
Dubouquet	dou-bou-kè	ヅブケ
Duchaine	dou-chè-nè	ヅシェネ
Duguay	dou-gè-i	ヅゲ
Dulude	dou-rou-do	ヅルド
Dumas	dou-ma	ヅマ
Durand	dou-ra-n	ヅラン
Duval	dou-ba	ヅバー

E

Edmond	è-mo-n	エモン
Enkerli	en-ke-ri	エンケリ
Espéra	è-su-pe-ra	エスペラ
Éthier	è-tchi-è	エチエ

F

Fafard	fa-fa-rou	ファファル
Ferreira	fé-rè-ra	フェレラ
Figueroa	fi-gouè-ro-a	フィグエロア
Filteau	fi-ri-to	フィリト
Fortier	fo-tchi-è	フォチエ
Fournier	fou-rou-ni-è	フルニエ

G

Gagné	ga-ni-è	ガニエ
Gagnon	ga-ni-o-n	ガニオン
Galarneau	ga-ra-no	ガラノ
Gareau	ga-ro	ガロ
Garneau	ga-no	ガルノ
Gauthier	go-tchy-è	ゴチエ

Gauvin	ga-bè-n	ゴベン
Généreux	djè-nè-rou	ジェネル
Gervais	djè-rou-bè	ジェルベ
Godard	go-da-rou	ゴダル
Gohier	go-i-è	ゴイエ
Gravel	gou-ra-bè-rou	グラベル
Grenier	ge-ro-ni-è	ゲロニエ
Grondin	gou-ro-n-dè-n	グロンヂン
Guay	gè-è	ゲー
Guérard	gè-ra	ゲラー

H

Harderme	ha-dè-n	ハデン
Harvey	ha-ru-be	ハルベ
Hébert	hè-bè-rou	ヘベル
Heck	è-kou	エク
Hénault	è-no	エノ
Houle	u-ru	ウル

I

Isaac	i-za-a-ku	イサアク

J

Jacob	dja-ko-bou	ジャコブ
Jacques	dja-kou	ジャク
Jones	djo-n-zou	ジョンズ

K

Kassis	ka-shi	カシ
Kubiak	kou-bi-a-kou	クビアク

L

Labrecque	ra-bu-rè-kou	ラベレク
Lachaine	ra-shè-nè	ラシェネ
Lachapelle	ra-sha-pè-rou	ラシャペル
Ladouceur	ra-do-ou-sa	ラドウサー
Laflamme	ra-fu-ra-me	ラフラメ
Lajoie	ra-djou-a	ラジュア
Lalancette	ra-ra-n-sè-to	ラランセット
Lalande	ra-ra-n-do	ラランド
Lambert	ra-n-bè	ランベー
Lamoureux	fa-mou-fou	ラムレ
Landreville	ra-n-de-re-bi-re	ルンデレビル

Lanouette	ra-nou-è-to	ラヌエット
Lanthier	ra-n-tchi-è	ランチエ
Lapierre	ra-pi-è-rou	ラピエル
Larocque	ra-ro-kou	ラロク
Larouche	ra-rou-shè	ラルシェ
Larrivée	ra-bi-rou	ラビル
Lauzon	ro-zo-n	ロゾン
Lavigne	ra-bi-n	ラビン
Lavoie	ra-bou-wa	ラブワ
Leblanc	rè-bou-ra-n	レブラン
Leclerc	rè-kou-rè	レコウレ
Leduc	rè-djou-kou	レヅク
Lefrançois	re-fu-ran-n-su-wa	レフッランスア
Légaré	rè-ga-rè	レガレ
Lemarbre	rè-ma-bou-rou	レマブル
Lemay	rè-mè	ルメ
Léonard	rè-o-na	レオナー
Leroux	rè-ro-ou	レル
Lesage	rè-sa-djè	レサジェ
Lessard	rè-sa	レサー
Létourneau	rè-tou-no	レトウノ

M

Maillet	ma-i-rè	マイレ
Malone	ma-ro-nè	マロネ
Marin	ma-rè-n	マレン
Massé	ma-sè	マセ
Masson	ma-so-n	マソン
Mattias	ma-ta-ya-sou	マタヤス
Ménard	mè-na	メナー
Mercier	mè-rou-shi-è	メルシエ
Michaud	mi-sho	ミショ
Moore	mo-a	モーア
Morency	mo-rè-n-shi	モランシ
Morin	mo-rè-n	モレン

O

Ouali	ou-wa-ri	ウワリ
Ouellet	wè-rè-to	ウェレト

P

Pagé	pa-djè	パンジェ
Paradis	pa-ra-dji	パラヂ
Paré	pa-rè	パレ
Paris	pa-ri-zou	パリス
Pascal	pa-sou-ka-rou	パスカル
Pavaliou	pa-ba-ri-ou	パバリウ
Pavina	pa-bi-na	パビナ
Pellerin	pè-rè-rè-n	ペレレン
Pelletier	pè-rè-tchi-è	ペレチエ
Pépin	pè-pè-n	ペペン
Périard	pè-ri-a	ペリアー
Pharel	fa-rè-rou	ファレル
Plante	pou-ra-n-to	プラント
Plouffe	pou-rou-fou	プルフ
Poirier	pu-wa-ri-è	プワリエ
Poulin	pou-rè-n	プレン
Proulx	pou-ro-you	プル
Provost	po-ro-bo	ポロボ
Pudda	pou-da	プダ

R

Racicot	ra-shi-ko	ラシコ
Rahmoune	ra-mou-nè	ラムネ
Raymond	rè-mo-n	レモン
Régnier	rè-ni-è	レニエ
René	rè-nè	レネ
Reverd	re-be-rou	レベル
Ringuette	ri-n-gè-to	リンゲット
Robert	ro-bè	ロベー
Robichaud	ro-bi-sho	ロビショ
Robillard	ro-bi-ya	ロビヤー
Robin	ro-bè-n	ロベン
Rondeau	ro-n-do	ロンド
Rousseau	rou-so	ルソ
Roy	ro-wa	ロワ

S

Saint-Onge	sè-n-to-n-djè	セントンジェ
Samson	sè-n-so-n	サンソン
Saulnier	so-ni-è	ソニエ
Savard	sa-ba	

		サバー
Savoie	sa-bou-a	サブワ
Séguin	sè-gè-n	セゲン
Serrar	sè-ra	セラ
Shore	sha	シャー
Sicotte	si-ko-to	シコット
Soaré	so-wa-rè	ソアレ

T

Tarrab	ta-ra-bou	タラブ
Tremblay	to-rè-n-bou-rè	トレンブレ
Truchon	to-rou-sho-n	トルション
Trudel	to-rou-dè-rou	トルデル

V

Vaillancourt	ba-ya-kou-ou	バヤコウー
Valiquette	ba-ri-kè-to	バリケット
Vallée	ba-rè	バレ
Vandal	ba-n-da-rou	バンダル
Villeneuve	bi-rè-nè-bè	ビレネベ

W

Wand	wa-n	ワン

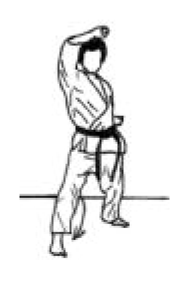
Lexique par thème



Arbitrage

aiuchi	techniques simultanées
aka hansoku	disqualification du rouge
aka kike niyori, shiro no kachi	forfait du rouge, victoire du blanc
atoshibaraku	30 secondes avant la fin du combat
attate iru	contact
awase waza	deux techniques effectuées au même moment [deux waza ari]
awasete ippon	deux waza-ari font un ippon
chui	avertissement
encho sen	prolongation
fukushin shugo	appel des juges
fusensho	forfait ou abandon
hajime	commencez
hansoku	disqualification
hansoku chui	avertissement [deux hansoku chui font hansoku]
hantei	décision
hayai	attaque la plus rapide
hikiwake	match nul
ippon	un point, technique effective
jikan	limite du temps

jogai	sortie des limites
jogai nakae	directive de retourner dans l’aire de compétition
keikoku	faire attention
kiken gachi	vainqueur par abandon
ma-ai-ga toi	manque de distance
mienai	rien vu
moto no ichi	ordre aux deux combattants de reprendre leur position fixée
motobi	ne se défend pas
nukete iru	hors cible
shikkaku	disqualification
shiro hansoku	disqualification du blanc
shiro kike niyori, aka no kachi	forfait du blanc, victoire du rouge
shiro no kashi	côté blanc vainqueur
shobu ippon hajime	commencez le combat
soremade	fin du combat
taimin ga osoi	manque de coordination, littéralement « *timing* »
toranai	pas de point
torimasen	pas de point
tsuzukete hajime	reprise du combat
ukete iru	technique bloquée
waza ari	demi-point
waza ari ippon	point par deux waza ari
yame	arrêtez, stop!
yowai	technique faible



Blocages

age uke	blocage remontant
gedan barai	blocage balayé bas
gedan juji uke	blocage bas en croix
haishu uke	blocage du revers de main
jodan age uke	blocage remontant
jodan juji uke	blocage haut en croix
juji uke	blocage en croix
kake shuto uke	blocage crocheté du sabre de la main
kake uke	blocage en crochetant
kakiwake uke	blocage double en écartant
kakuto uke	blocage du dos du poignet plié
katate tsukami uke	blocage avec saisie du coude ou de l’épaule
keito uke	blocage avec la base du pouce
kentsui uke	blocage avec le marteau de poing
koken uke	blocage avec le dos du poignet plié
manji uke	blocage double, gedan barai et jodan uchi uke
mikazuki geri uke	blocage du pied en croissant
morote sukui uke	blocage double en cuiller
nagashi uke	blocage balayé
nami ashi	blocage remontant du pied
osae uke	blocage poussé
otoshi uke	blocage poussé vers le bas avec le bras

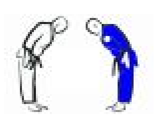
seiryuto uke	blocage avec la base du sabre de la main
shuto jodan uke	blocage haut du sabre de la main
shuto juji uke	blocage en croix, les mains ouvertes
shuto kake uke	blocage crocheté du sabre de la main
shuto uke	blocage du sabre de la main
sokubo kake uke	blocage crocheté du pied
sokumen awase uke	blocage latéral des deux mains
soto uke	blocage de l’avant-bras de l’extérieur vers l’intérieur
tate shuto uke	blocage vertical du sabre de la main
te nagashi uke	blocage balayé de la main
te osae uke	blocage poussé de la main
teisho awase uke	blocage double des paumes
teisho uke	blocage de la paume
tekubi kake uke	blocage crocheté du poignet
tettsui uke	blocage du marteau de fer
uchi uke	blocage de l’avant-bras de l’intérieur vers l’extérieur
uchikomi	blocage en entrant dedans
ude uke	blocage de l’avant-bras
uke	défense, blocage, celui qui subit l’action (défenseur)



Positions

fudo dachi	position enracinée

hangetsu dachi	position demi-lune
hanmi	position de la poitrine à 3/4 de face
heiko dachi	position naturelle
heisoku dachi	posture immobile pieds joints
kiba dachi	position du cavalier
kokutsu dachi	position vers l’arrière
kosa dachi	jambes croisées, genoux pliés
kutsu	flexion
musubi dachi	position d’attente, talons joints, pieds à 45˚
naihanchi dachi	position du cavalier
nekoashi dachi	position du chat (vers l’arrière)
reinoji dachi	position en L
sanchin dachi	position du sablier
shiko dachi	position de sumo
shizentai	position naturelle pieds écartés
sochin dachi	position enracinée
teiji dachi	position du T
tekki	position du cavalier de fer
zenkutsu dachi	position vers l’avant



Salut

seiza	position assise à genoux
mokuso	début de la méditation
mokuso yame	arrêt de la méditation
shomen ni rei	salut vers l’avant
sensei ni rei	salut au professeur

sempai ni rei	salut à la ceinture plus avancée
otagai ni rei	salut réciproque
dojo kun	règles de comportement



Techniques de pied (geri oou keri)

fumikiri	coup de pied coupant
fumikomi	coup de pied écrasant
gedan geri	coup de pied bas
gyaku mawashi geri	coup de pied circulaire intérieur/extérieur
hiza geri	coup de genou
kansetsu geri	coup de pied au genou
kebanashi	coup de pied remontant
keri waza	technique de coup de pied
kin geri	coup de pied aux testicules
mae geri	coup de pied direct
mae geri keage	coup de pied direct remontant
mae geri kekomi	coup de pied direct pénétrant
mae tobi geri	coup de pied direct sauté
mawashi geri	coup de pied fouetté
mawashi tobi geri	coup de pied fouetté sauté
mikazuki geri	coup de pied en croissant
nidan geri	coup de pied direct sauté à deux hauteurs
sankaku tobi	coup de pied sauté aux trois angles
surikonde mae geri	coup de pied direct après pas chassé
surikonde mawashi geri	coup de pied fouetté après pas chassé

tobi geri	coup de pied sauté
tobikonde mae geri	coup de pied direct après double pas
tobikonde mawashi geri	coup de pied fouetté après double pas
ura mawashi	coup de pied fouetté arrière
ushiro geri	coup de pied vers l’arrière
ushiro geri keage	coup de pied vers l’arrière remontant
ushiro geri kekomi	coup de pied vers l’arrière défonçant
ushiro kake geri	coup de pied arrière en crochet
ushiro mawashi geri	coup de pied fouetté arrière
yoko geri	coup de pied de côté
yoko geri keage	coup de pied de côté fouetté
yoko geri kekomi	coup de pied de côté chassé direct
yoko tobi geri	coup de pied de côté sauté



Technique de poings (tsuki ou zuki)

age tsuki	coup de poing remontant
awase zuki	coup de poing double
choku zuki	coup de poing direct
gyaku zuki	coup de poing contraire
hasami zuki	coup de poing double en ciseaux
heiko zuki	coup de poing double parallèle
kagi zuki	coup de poing en crochet
kizami zuki	coup de poing avant
mae te	coup de poing avant

mawashi zuki	coup de poing circulaire
morote zuki	coup de poing double
nagashi zuki	coup de poing avec esquive
oi zuki ou oi tsuki	attaque du poing en poursuite
tate zuki	coup de poing vertical
ura zuki	coup de poing rapproché de bas en haut
yama zuki	coup de poing double (de la montagne)

Lexique global

A

age tsuki	coup de poing remontant
age uke	blocage remontant
aiuchi	techniques simultanées
aka hansoku	disqualification du rouge
aka kike niyori, shiro no kachi	forfait du rouge, victoire du blanc
atoshibaraku	30 secondes avant la fin du combat
attate iru	contact
awase waza	deux techniques effectuées au même moment [2 waza ari]
awase zuki	coup de poing double
awasete ippon	deux waza-ari font un ippon

C

choku zuki	coup de poing direct
chui	avertissement

D

dojo kun	règles de comportement au dojo

E

encho sen	prolongation

F

fudo dachi	position enracinée
fukushin shugo	appel des juges
fumikiri	coup de pied coupant
fumikomi	coup de pied écrasant
fusensho	forfait ou abandon

G

gedan barai	blocage balayé bas
gedan geri	coup de pied bas
gedan juji uke	blocage bas en croix
gyaku mawashi geri	coup de pied circulaire intérieur/extérieur
gyaku zuki	coup de poing contraire

H

haishu uke	blocage du revers de main
hajime	commencez
hangetsu dachi	position demi-lune
hanmi	position de la poitrine à 3/4 de face
hansoku	disqualification
hansoku chui	avertissement [deux hansoku chui font un hansoku]
hantei	décision
hasami zuki	coup de poing double en ciseaux
hayai	attaque la plus rapide
heiko dachi	position naturelle
heiko zuki	coup de poing double parallèle
heisoku dachi	posture immobile pieds joints
hikiwake	match nul
hiza geri	coup de genou

I

ippon	un point, technique efficace

J

jikan	limite du temps
jodan age uke	blocage remontant
jodan juji uke	blocage haut en croix

jogai	sortie des limites
jogai nakae	directive de retourner dans l’aire de compétition
juji uke	blocage en croix

K

kagi zuki	coup de poing en crochet
kake shuto uke	blocage crocheté du sabre de la main
kake uke	blocage en crochetant
kakiwake uke	blocage double en écartant
kakuto uke	blocage du dos du poignet plié
kansetsu geri	coup de pied au genou
katate tsukami uke	blocage avec saisie du coude ou de l’épaule
kebanashi	coup de pied remontant
keikoku	faire attention
keito uke	blocage avec la base du pouce
kentsui uke	blocage avec le marteau de poing
keri waza	technique de coup de pied
kiba dachi	position du cavalier
kiken gachi	vainqueur par abandon
kin geri	coup de pied aux testicules
kizami zuki	coup de poing avant
koken uke	blocage avec le dos du poignet plié
kokutsu dachi	position vers l’arrière
kosa dachi	jambes croisées, genoux pliés
kutsu	position

M

ma-ai-ga toi	manque de distance
mae geri	coup de pied direct

mae geri keage	coup de pied direct remontant
mae geri kekomi	coup de pied direct pénétrant
mae te	coup de poing avant
mae tobi geri	coup de pied direct sauté
manji uke	blocage double, gedan barai et jodan uchi uke
mawashi geri	coup de pied fouetté
mawashi tobi geri	coup de pied fouetté sauté
mawashi zuki	coup de poing circulaire
mienai	rien vu
mikazuki geri	coup de pied en croissant
mikazuki geri uke	blocage du pied en croissant
mokuso	début de la méditation
mokuso yame	arrêt de la méditation
morote sukui uke	blocage double en cuiller
morote zuki	coup de poing double
moto no ichi	ordre aux deux combattants de reprendre leur position fixée
motobi	ne se défend pas
musubi dachi	position d'attente, talons joints, pieds à 45°

N

nagashi uke	blocage balayé
nagashi zuki	coup de poing avec esquive
naihanchi dachi	position du cavalier
nami ashi	blocage remontant du pied
nekoashi dachi	position du chat (vers l'arrière)
nidan geri	coup de pied direct sauté à deux hauteurs
nukete iru	hors cible

O

oi zuki ou oi tsuki	attaque du poing en poursuite
osae uke	blocage poussé
otagai ni rei	salut réciproque
otoshi uke	blocage poussé vers le bas avec le bras

R

reinoji dachi	position en L

S

sanchin dachi	position du sablier
sankaku tobi	coup de pied sauté aux trois angles
seiryuto uke	blocage avec la base du sabre de la main
seiza	position assise à genoux
sempai ni rei	salut à la ceinture plus avancée
sensei ni rei	salut au professeur
shikkaku	disqualification
shiko dachi	position de sumo
shiro hansoku	disqualification du blanc
shiro kike niyori, aka no kachi	forfait du blanc, victoire du rouge
shiro no kashi	côté blanc vainqueur
shizentai	position naturelle pieds écartés
shobu ippon hajime	commencez le combat
shomen ni rei	salut vers l’avant
shuto jodan uke	blocage haut du sabre de la main
shuto juji uke	blocage en croix, les mains ouvertes
shuto kake uke	blocage crocheté du sabre de la main
shuto uke	blocage du sabre de la main
sochin dachi	position enracinée
sokubo kake uke	blocage crocheté du pied

sokumen awase uke	blocage latéral des deux mains
soremade	fin du combat
soto uke	blocage de l’avant-bras de l’extérieur vers l’intérieur
surikonde mae geri	coup de pied direct après pas chassé
surikonde mawashi geri	coup de pied fouetté après pas chassé

T

taimin ga osoi	manque de coordination «timing»
tate shuto uke	blocage vertical du sabre de la main
tate zuki	coup de poing vertical
te nagashi uke	blocage balayé de la main
te osae uke	blocage poussé de la main
teiji dachi	position du T
teisho awase uke	blocage double des paumes
teisho uke	blocage de la paume
tekki	position du cavalier de fer
tekubi kake uke	blocage crocheté du poignet
tettsui uke	blocage du marteau de fer
tobi geri	coup de pied sauté
tobikonde mae geri	coup de pied direct après double pas
tobikonde mawashi geri	coup de pied fouetté après double pas
toranai	pas de point
torimasen	pas de point
tsuzukete hajime	reprise du combat

U

uchi uke	blocage de l’avant-bras de l’intérieur vers l’extérieur
uchikomi	blocage en entrant dedans
ude uke	blocage de l’avant-bras

uke	défense, blocage, celui qui subit l'action (défenseur)
ukete iru	technique bloquée
ura mawashi	coup de pied fouetté arrière
ura zuki	coup de poing rapproché de bas en haut
ushiro geri	coup de pied vers l'arrière
ushiro geri keage	coup de pied vers l'arrière remontant
ushiro geri kekomi	coup de pied vers l'arrière défonçant
ushiro kake geri	coup de pied arrière en crochet
ushiro mawashi geri	coup de pied fouetté arrière

W

waza ari	demi-point
waza ari ippon	point par deux waza-ari

Y

yama zuki	coup de poing double (de la montagne)
yame	arrêtez, stop!
yoko geri	coup de pied de côté
yoko geri keage	coup de pied de côté fouetté
yoko geri kekomi	coup de pied de côté chassé direct
yoko tobi geri	coup de pied de côté sauté
yowai	technique faible

Z

zenkutsu dachi	position vers l'avant

Philosophie et règles de comportement

S’il est avant tout un art martial, le karaté propose des préceptes gouvernant la vie en général. Ces règles de comportement sont codées dans le «dojo kun» 道場訓. Le premier caractère illustre une route, la «voie» au sens figuré. Le second contient un bâton planté dans le sol et des rayons de soleil. Il signifie «le lieu». La partie gauche du troisième caractère représente une bouche avec des traits au-dessus. L’autre partie signifie «patrouille».

La langue japonaise utilise plutôt des mots au sens large qui laissent une certaine place à l’interprétation personnelle. Par opposition, la traduction en français ou en anglais est souvent en termes trop spécifiques. Chaque règle commence avec le kanji du chiffre un 一, littéralement «premièrement» et qui se prononce ici «hitotsu», qu’on pourrait traduire par «il existe». Il est répété dans chaque énoncé pour montrer qu’ils sont tous d’importance égale. Chaque règle se termine avec こと (koto) qui signifie «chose ou sujet». Leur combinaison signifie approximativement «C’est une chose».

Ces règles présentent de légères différences selon les styles de karaté.

Goju-Ryu 剛柔流 école de la force et de la souplesse

- 一、 礼儀を重んずる事
  hitotsu reigi o omonzuru koto (respecte les autres)

- 一、 心身を練磨する事
  hitotsu yūki o yashinau koto (sois courageux)

- 一、 伝統空手道を守り日々の鍛錬を怠らず常に研究 工夫をすること
  hitotsu dentō karate o mamori hibi no tanren o okotarazu tsuneni kenkyū kufū o suru koto (préserve le karaté traditionnel par l’entraînement quotidien)

- 一、 心身を錬磨し剛柔流空手道の真髄究めること
  hitotsu shinshin o renma shi Gōjū-Ryū Karate no shinzui o kiwameru koto (forme le corps et l’esprit, efforce-toi d’atteindre l’essence du karaté Goju-ryu)

- 一、 不撓不屈の精神を養うこと
  hitotsu futō fukutsu no seishin o yashinau koto (n’abandonne jamais)

Kyokushin 極真 l’ultime vérité

- 一、吾々は心身を錬磨し確固不抜の心技を極めること
  hitotsu, ware ware wa, shinshin o renmashi, kakko fubatsu no shingi o kiwameru koto (nous entraînerons nos coeurs et nos corps afin d’obtenir un esprit ferme et inébranlable)

- 一、吾々は武の神髄を極め機に発し感に敏なること
  hitotsu, ware ware wa, bu no shinzui o kiwame, ki ni hasshi, kan ni bin naru koto (nous suivrons le véritable sens de la voie martiale, si bien qu’à chaque instant nos sens resteront en éveil)

- 一、吾々は質実剛健を以て克巳の精神を涵養すること
  hitotsu, ware ware wa, shitsujitsu goken o mot-te, kok-ki no seishin o kanyo suru koto (avec détermination, nous chercherons à développer un esprit parfait d’abnégation)

- 一、吾々は礼節を重んじ長上を敬し粗暴の振舞いを慎むこと
  hitotsu, ware ware wa, reisetsu o omonji, chojo o keishi, sobo no furumai o tsutsushimu koto (nous observerons les règles de la courtoisie, respecterons nos supérieurs et nous abstiendrons de toute violence)

- 一、吾々は神仏を尊び謙譲の美徳を忘れざること
  hitotsu, ware ware wa, shinbutsu o toutobi, kenjo no bitoku o wasurezaru koto (nous suivrons nos convictions et n’oublierons jamais les vraies vertus de l’humilité)

- 一、吾々は智性と体力とを向上させ事に臨んで過たざること
  hitotsu, ware ware wa, chisei to tairyoku to o kojo sase, koto ni nozonde ayamatazaru koto (nous essaierons d’atteindre force et sagesse sans rechercher d’autres désirs)

- 一、吾々は生涯の修行を空手の道に通じ極真の道を全うすること
  hitotsu, ware ware wa, shogai no shugyo o karate no michi ni tsuji, Kyokushin no michi o matto suru koto (à travers la discipline du

karaté Kyokushin, nous chercherons à découvrir la voie qui mène à l'accomplissement de toute notre vie)

Shotokan 松濤館 la maison des pins qui ondulent

- 一、人格完成に努むること
  hitotsu jinkaku no kansei ni tsutomuro koto ("Travaille à atteindre le rang de personne entière" = recherche la perfection du caractère)
- 一、誠の道を守ること
  hitotsu makoto no michi o mamoru koto ("garde la voie de la sincérité" = sois loyal)
- 一、努力の精神を養うこと
  hitotsu doryoku no seishin o yashinau koto ("cultive le sentiment de l'effort = surpasse-toi)
- 一、礼儀を重んずること
  hitotsu reigi o omonzuru koto ("plie-toi aux règles de l'étiquette" = respecte les autres)
- 一、血気の勇を戒むること
  hitotsu kekki no yuu o imashimeru koto ("refrène l'ardeur de la bravoure" = abstiens-toi de toute conduite violente)

Les 20 préceptes du karaté Shotokan

Ces préceptes ont été donnés par Gichin Funakoshi dans les années 1930. Ils représentent en quelque sorte le code de conduite du karaté, mais peuvent s'appliquer à tous les arts martiaux. Dans la version en japonais, non représentée, chaque énoncé est précédé du caractère «premier 一 «hitotsu», signifiant qu'ils sont tous d'égale importance.

1. Salut au commencement. Salut à la fin.
2. Il n'y a pas de première attaque en karaté.
3. Le karaté martial est honneur et complément de justice.
4. D'abord se connaître soi-même, puis connaître les autres.

5. La spiritualité avant la technique.
6. Il est nécessaire de libérer son esprit.
7. L'infortune provient de la négligence.
8. Le karaté se pratique au-delà du dojo.
9. Le karaté s'apprend toute la vie.
10. Applique la voie du karaté dans toutes choses. Là réside sa beauté.
11. Le karaté est comme l'eau, sans chaleur, il retourne à son état stable.
12. Ne pas penser à gagner. Penser plutôt à ne pas perdre.
13. Adapter son attitude à celle de son ennemi.
14. Le secret du combat réside dans l'art de le diriger.
15. Toujours penser que bras et jambes de l'adversaire sont des sabres.
16. Lorsqu'on franchit une porte, des millions d'ennemis nous guettent.
17. Position formelle pour le débutant, position naturelle par la suite.
18. Appliquer la forme tel que prescrit; le véritable combat est autre chose.
19. Ne pas oublier l'application ou le retrait de la force, l'extension ou la contraction du corps, l'application pleine ou nuancée de la technique.
20. Rester toujours éveillé, alerte et débrouillard dans sa quête vers la voie.

Sources et remerciements

Illustrations

- Couverture «Jud-ude-garami» by Judcosta - Own work. Licensed under CC BY-SA 3.0 via Wikimedia Commons
- Lexique Judcosta Jud-sho-kokutsu-dashi.gif Creative Commons Attribution-Share Alike 3.0
- Blocage age-uke, reproduit avec la permission de Asociación Argentina Shotokan Karate Do Internacional

Contenu

- Les 20 préceptes du karaté Shotokan, adapté du site du Shotokan karaté do traditionnel, Ninjuku, les vingt préceptes de Gichin Funakoshi

Remerciements à :

- Bryan Mattias, lexique
- Lucie Pagé, révision

Petit guide du japonais pour le karaté

par Pierre-Julien Guay

Version imprimée, 2001

Version ePub, août 2021

ISBN 978-2-9818253-1-5